

ガウランドで運動しよう！

楽しく動いてリフレッシュ！

かんたん/ベーシック エアロビクス

こんな方におススメ

毎週水曜日 11:30~/19:45~

運動不足を
解消したい

音楽大好き！
楽しくカラダを
動かしたい！



エアロビクスとは？

ダンス形式の有酸素運動で、前後左右の移動やジャンプなどの動きをリズムに合わせて行います。

脂肪燃焼、持久力向上を目指しましょう！



ガウランドの成人対象運動教室

お手頃価格

3ヶ月登録
(週1回、3ヶ月12回)
6,000円(税込)

※1回700円(税込)でお試し受講できます
※別途施設使用料が必要です

多彩な種目から選べる

プール/スタジオで様々な教室(※)を開催中！登録期間内で、他の教室に振替受講もできます
※詳しくは裏面へ！

教室以外の使い方も

プールやトレーニングルーム、ウーキングコースで運動する、お風呂でさっぱり汗を流すなど。ぜひ活用してください！



成人教室スケジュール

火		水		木		金		土		日
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ プール
	10:15-11:00 ベビー		10:15-11:00 婦人水泳		10:15-11:00 婦人水泳		10:15-11:00 ベビー			終日 一般開放
11:30-12:15 トレーニング ピラテス	11:15-12:00 アクアピクス	11:30-12:15 かんたん エアロ	11:15-12:00 アクアピクス	11:30-12:15 デンマーク 体操	11:15-12:00 アクア ヨガ イヨギ	11:30-12:15 ゆったりヨガ	11:15-12:00 婦人水泳	11:30-12:15 のびのび ストレッチ		
13:00-13:45 デンマーク 体操			13:00-13:45 アクア ウォーキング		13:00-13:45 アクア エクササイズ					
								17:45-18:30 デンマーク 体操	18:00-18:45 成人水泳	
18:45-19:30 基礎からの 体験トレーニング	18:45-19:30 成人水泳 入門	18:45-19:30 マット ピラテス	18:45-19:30 成人水泳	18:45-19:30 シェイプ アップ	18:45-19:30 アクアピクス		18:45-19:30 成人水泳 入門		19:00-19:45 アクアピクス	
		19:45-20:30 ベーシック エアロ	19:45-20:30 成人水泳 (上級)	19:45-20:30 フォームローラー& ストレッチ			19:45-20:30 成人水泳			

【かんたんエアロ】
無理のない動きで
運動量維持！

【ベーシックエアロ】
基本のステップで
しっかりカラダを
動かす！

【成人対象運動教室概要】

- 対象 成人
- 定員 スタジオ：30名／教室
プール：20名／教室
- 受講料 3ヶ月登録(週1回、3ヶ月12回)
：6,000円(税込)
1回受講：700円(税込)
※別途施設使用料の支払いが必要です
- 持ち物

スタジオ	運動シューズ・ 汗拭きタオル・飲料水
プール	水着・スイムキャップ・ タオル・飲料水

※水泳教室受講の方は必要に応じてゴーグルをお持ちください

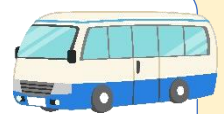
●申込方法

施設設置の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、受講料(3ヶ月分)を添えて受付にてお手続きをお願いいたします。その際、健康登録カードをお持ちの方はご提示願います

- ※定員となり次第締め切ります
- ※健康登録カード(無料)をお持ちでない方は、名前・生年月日・住所が確認できる書類(保険証等)をお持ちください。発行いたします

無料送迎バス運行中!

バス停や時刻等、詳しくは
手続き時にお問合せください



【ガウランド施設概要】

■営業時間

火～土曜	9:00～21:00 (20:30 最終受付)
日・祝日	9:00～20:00 (19:30 最終受付)

■休場日

毎週月曜日および年末年始休場
※月曜祝日の場合は営業カレンダーをご確認ください

